

Inhoud



Voorwoord 9

Dankbaarheid 10

Onze Vader 22

Rust 34

Serenity Prayer 46

Loslaten 58

Gebed van St. Franciscus 70

Vergeving 82

Contact 95

Voorwoord

Dit is een boek over bidden, voor beginners. Je kent misschien nog wel de Wat&Hoe-boekjes van vroeger, om een taal te leren voor op vakantie. Daar lijkt dit op. Je krijgt een woordenschat aangereikt. Ik zeg er meteen bij: je kunt niet leren bidden uit een boekje, bidden is iets dat je moet doen. We leren bidden door te bidden.

Maar wat ís bidden dan? Dat doen heiligen, of mensen die erg gelovig zijn, toch? Misschien zou je jezelf bepaald niet zo omschrijven. En dat herken ik wel.

Volgens mij is bidden dit: je openstellen om te luisteren naar wat het universum je te zeggen heeft. Wat specifiek, dan, niet het universum, maar God. Wie is dat? Is dat iemand, of iets? Laten we daar nog even niet teveel bij stilstaan. Ga eerst maar eens proberen te bidden.

Ik denk dat als je gaat bidden, je ongemerkt zelf iets gaat ontdekken van wie God is. Dat is tenminste wel mijn eigen ervaring. Voor mij is bidden een gesprek met God, al voelt het soms als een monoloog. Dat hoort erbij, heb ik ontdekt. De allereerste keer dat ik bewust ging bidden was in 2001, in een kathedraal in Milaan. Ik was overspannen geweest en zou bijna weer gaan werken. Gebruikte ik allemaal mooie, verheven woorden? Nee. Mijn eerste gebed was precies één woord: help!

DANKBAARHEID



Wees over niets bezorgd,
maar vraag God
wat u nodig hebt
en dank hem
in al uw gebeden.

Filippenzen 4:6

Soms overvalt het je: dankbaarheid voor alles in je leven. Je gezondheid, vrienden, familie, je woning, de mooie natuur. Je spat bijna uit elkaar van dankbaarheid. Wat heb je eigenlijk véél. Een rijk gevuld leven, dat gaat vooral over mooie ervaringen en ontmoetingen.

Het zou zo fijn zijn als je een adres had waar je met die dankbaarheid naartoe kon. Een loket voor dankbaarheid. Gek eigenlijk dat dat er niet is. Of is het er toch wel? Je kunt dankbaarheid tonen aan je dierbaren, of bijhouden in een dagboek. Zelf heb ik de behoefte om mijn dankbaarheid terug te geven aan Degene die alles geeft: aan het universum, aan God.

Het is een goed gebruik om stil te zijn voor een maaltijd. Even stilte, om te beseffen dat niets vanzelfsprekend is. Even stilte in het drukke leven. Probeer het maar.

Laat het stil worden in jezelf en laat tot je doordringen wat je allemaal hebt. Soms gaat het vanzelf en voel je je echt dankbaar. Vaak genoeg ook niet, maar dat geeft niet. Als het een goede dag is, ben je daar dankbaar voor. Is het een rottag, wees dan dankbaar dat die voorbij is. Morgen weer een nieuwe dag. En ook daar kun je dankbaar voor zijn.

Dankgebed

Maak me dankbaar, God die het leven wekt,
al begrijp ik niet hoe,
en laat me iets zien van uw licht en uw liefde;
geef me warmte voor kille dagen.

Laat elke dag een dag zijn van U,
voor U en met U, dat ik iets begrijpen of ervaren zal
van wie U wilt zijn voor mij.

Laat mijn hart open zijn
als een kind dat troost nodig heeft,
en dat weet waar ze die zoeken kan.

Laat me merken dat U alle mensen kent,
dat U spreekt in de taal van het hart,
die universeel is en die ons bevrijdt
van wat ons beknelt.

Laat me zien dat mensen goede dingen doen,
al is ons leven maar heel kort,
en dat U ons moed geeft voor alle tijden.

Amen.

Geïnspireerd op het lied 'Heb dank, O God van alle leven'



Dankgebed voor een moeilijke dag

God, wie U ook mag zijn,
dank U voor deze dag.
Wat ben ik blij dat de dag voorbij is;
er was met deze dag niets te beginnen.

Dank U dat ik vandaag niet alleen was,
al voelde ik me dat soms wel,
ik merkte af en toe uw aanwezigheid op,
of was dat mijn verbeelding?

Al weet ik niet of U me horen kunt,
bij U wil ik mijn hart uitstorten
als er niemand anders luistert.

Dank U voor alles wat er is in mijn leven,
de mensen om me heen, de rust die ik soms ervaar,
het werk dat ik doen mag, de ontmoetingen die
ik heb.

Dank U voor dagen zoals vandaag, want morgen is
er weer een nieuwe dag, die vast beter zal zijn
dan deze.

Amen.



Dankgebed over de grootsheid van God

Dank U God, dat U hoger bent dan ik denken kan.

Dank U God, voor de grootsheid van de aarde, voor de wendingen in een mensenleven.

Dank U dat U groter bent dan wij denken kunnen.

Dank U God, een feestelijk lied zing ik U toe,
dank U God, de muziek schettert en schalt,
dank U God, kinderen dansen en springen voor U,
dank U God; uit alles wat we doen klinkt onze dank!

Dank U God, een daverend applaus voor U,
dank U God, een staande ovatie krijgt U.
Alles wat ademt is U, lieve God, dankbaar.

Zoals U is er maar één, U bent geweldig!

Amen.

Geïnspireerd op Psalm 150



Dankgebed van een tevreden mens

God zorgt voor me, ik ben een tevreden mens.

Hij geeft me momenten van rust,
en maant de stormen van het leven tot stilte.

Hij is het die me moed geeft,
me de weg naar veiligheid wijst,
en me dankbaar maakt voor zijn aanwezigheid.

Zelfs in de donkerste momenten
ben ik niet echt bang,
God, U bent bij me,
uw kracht en moed
raken me in mijn hart.

Mijn leven is als een weldadige maaltijd met U,
zelfs als het leven tegenzit
geeft U me genoeg om dankbaar voor te zijn.

Ik heb niets te klagen, uw liefde
en uw dagelijkse aanwezigheid zijn genoeg.
En ik kan altijd thuiskomen bij U,
vandaag en alle dagen die er nog komen gaan.

Amen.

Geïnspireerd op Psalm 23